



# Op zoek naar zin

Voor mensen vanaf 60 jaar



## Op zoek naar zin

Vraagt u zich weleens af hoe om te gaan met de tijd die voor u ligt? Of hoe u nieuwe energie kunt krijgen? Dan is “op zoek naar zin” misschien iets voor u. In zes bijeenkomsten gaat u samen met de anderen kijken naar de tijd die nog komen gaat én naar de tijd die achter u ligt.

### Voor wie?

Op zoek naar zin is voor mensen van 60 jaar en ouder die meer grip willen krijgen op hun leven en die het leuk vinden om contact te leggen met anderen.

### Wat is het doel van de cursus?

Het doel van de cursus is het vinden van nieuwe zin en energie én het samen op doen van positieve ervaringen. Aan de hand van uw eigen levensverhaal gaat u op zoek naar een rode draad in uw leven.

### Wat is de werkwijze?

In de bijeenkomsten maakt u een verkenningsstocht naar de verhalen uit uw eigen leven. U speurt naar jeugdherinneringen, vertelt over de plaatsen waar u heeft gewoond, over werk en vrije tijd van toen, over rituelen en gebruiken uit het dagelijkse leven en over vriendschappen.

U bepaalt zelf of u een herinnering wel of niet met andere deelnemers wil delen. We werken met creatieve materialen en technieken. Laagdrempelig, zodat iedereen mee kan doen. Samen ontmoeten en samen doen staan centraal in deze bijeenkomsten.

### Praktische informatie

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. Voor de start van de cursus heeft u een kennismakingsgesprek met de cursusbegeleider. Daarin krijgt u informatie over de cursus en kunt u vragen stellen.

Samen met u wordt bekeken of de cursus goed bij u en uw wensen en verwachtingen aansluit.

### Kosten

De cursus Op zoek naar zin wordt door veel gemeenten gesubsidiëerd. U betaalt dan alleen voor het cursusmateriaal 25 euro.

### Aanmelden

Heeft u interesse in de cursus “Op zoek naar zin”?

Of heeft u nog vragen? Neem gerust contact met ons op

Telefoonnummer: 088 - 033 41 00

Mail: [preventie@ggzbreburg.nl](mailto:preventie@ggzbreburg.nl)

### Over Mentaal Gezondheidscentrum

De mentale gezondheidscentra, onderdeel van GGZ Breburg, in Midden- en West-Brabant staan voor een wijkgerichte en vraaggerichte aanpak. In een Mentaal Gezondheidscentrum komt veel samen, namelijk: preventieactiviteiten voor cliënten en hun naasten, behandeling (generalistisch en specialistisch) en herstelgericht werken. De zorg/ondersteuning wordt samen, met de cliënt, zijn naasten, en andere betrokkenen in de wijk vormgegeven.

## Over preventie

Vanuit het Mentaal Gezondheidscentrum bieden we verschillende activiteiten op het gebied van preventie. Het doel van deze activiteiten is om het risico op psychische klachten te verminderen of te voorkomen. Het zijn vooral kortdurende trainingen of bijeenkomsten die gericht zijn op het versterken van de mentale weerbaarheid, het vergroten van veerkracht, het stimuleren van eigen regie, zelfredzaamheid en samen redzaamheid.

## Collectieve preventie

Deze activiteiten zijn vooral gericht op:

- Familielieden en naastbetrokkenen van mensen met psychische/psychiatrische problemen
- Activiteiten op het gebied van depressiepreventie
- Deskundigheidsbevordering voor professionals/vrijwilligers in het onderwijs, zorg en sociaal domein

Onze activiteiten zijn er voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

**MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM**  
GGZ BREBURG



## Contact

### Mentaal Gezondheidscentrum

Postbus 770, 5000 AT Tilburg

Tel: 088 - 033 41 00

[preventie@ggzbreburg.nl](mailto:preventie@ggzbreburg.nl)

[www.ggzbreburg.nl](http://www.ggzbreburg.nl)